## ●●●●●11月分学校給食予定献立表 ●●●●●

[給食目標] きゅうしょくでつかう やさいをしろう 令和7年度 所沢市立所沢小学校 献立名 たん白質 Tネルギー おもにエネルギーの おもに体の調子を整える おもに体をつくる Н 曜 もとになる食品(黄) もとになる食品(赤) もとになる食品(緑) 主食 牛乳 おかず kcal g 牛乳、サケ、みそ とりにく、こうやどうふ ぶたにく サケのチャンチャンやき こうやどうふのうまに みそしる にんじん、たまねぎ、キャベツ こめ、バター、さとう 牛乳 火 ごはん えのき、しいたけ、たけのこ、ねぎ えだまめ、はくさい、だいこん 254 4 491 あぶら、じゃがいも にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、しょうが、ねぎ もやし、レモン、ほうれんそう にくうどんのしる 牛乳 みそポテト 牛乳、ぶたにく かまぼこ、みそ うどん、あぶら、さとう じゃがいも、かたくりこ 5 水 うどん 481 21.3 こめ、むぎ、あぶら さとう、じゃがいも こむぎこ、バター キャベツ、にんじん、きゅうり にんにく、しょうが たまねぎ、りんご カレーライス (むぎごはん) 牛乳 カレー ツナサラダ 6 木 牛乳、ツナ、ぶたにく 589 22.1 ねぎ、しょうが、チンゲンサイ こまつな、にんじん、にんにく たまねぎ、にら、とうもろこし メルルーサ バンバンジーソース 牛乳、たまご メルルーサでんぷんつき ぎゅうにく、とりにく こめ、あぶら、さとう ごま、かたくりこ あおなのガーリックいため 7 金 ごはん 生到. 574 26.7 にらたまスープ みかん しょうが、しいたけ、にんじん ねぎ、こんにゃく、きゅうり えのき、はくさい、かぶ さといもコロッケ ぶたにく、こんぶ、牛乳 イカ、みそ、わかめ ぶたかくに こめ、さとう さといもコロッケ、あぶら 10 月 いかとこんにゃくのみそあえ 535 25.0 ごはん みそしる ハンバーグ フレンチサラダ マカロニスープ たまねぎ、キャベツ とうもろこし、きゅうり にんじん、かぶ、はくさい 牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく たまご、とりにく パン、あぶら、パンこ さとう、マカロニ おちゃマーブル 牛乳 11 火 653 311 しょくパン ちりめんじゃこ、牛乳 メヌケさいきょうづけ かつおぶし、ぶたにく メヌケさいきょうやき しゃくしな、こまつな もやし、にんじん、だいこん ねぎ、しいたけ こめ、あぶら、ごま さとう、こむぎこ しゃくしな ジャコごはん 12 水 牛乳 おかかあえ 24.1 こめ、こむぎこ、パンこ むぎ、あぶら、さとう さといも、かたくりこ おちゃ、にんじん、こんにゃく ほうれんそう、さやいんげん たくあん、たまねぎ、しょうが とりにくのひばりあげ さんしょくあえさといものそぼろに 13 木 ごはん お茶 とりにく 496 199 にんにく、しょうが、こまつな もやし、にんじん、たけのこ ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ オレンジ にくいため こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ ぎょうざのかわ ナムル ワンタンスープ 17 月 牛乳 牛乳、ぶたにく、みそ 593 283 (おぎごはん) オレンジ パン、バター、あぶら さとう、ごま、さといも こむぎこ みずな、きゅうり、にんじん とうもろこし、たまねぎ かぶ、チンゲンサイ さといものクリームに ガーリック 18 火 586 18.6 牛乳 牛乳、かまぽこ、ベーコン トースト みずなサラダ しょうが、ねぎ、ほうれんそう きりぼしだいこん、にんじん もやし、きゅうり、みつば サバのみそに 牛乳、サバ、みそ、ハム たまご、かまぼこ こめ、さとう、かたくりこ 牛乳. 537 256 19 水 ごはん ねぎサラケ かきたまじる しょうゆラーメン キャラメルポテト ピリからきゅうり ちゅうかめん、さつまいも かたくりこ、あぶら さとう、みずあめ、バター きゅうり、にんにく、にんじん たけのこ、はくさい きくらげ、ねぎ 20 木 ちゅうかめん **生**到 牛乳、ぶたにく 636 23.3 たまねぎ、にんじん こめ、あぶら、じゃがいも さとう、ほうじちゃプリン ツナ、牛乳、とりにく ウインナー にんじんドレッシングサラダ ほうじちゃプリン 金 ツナピラフ 牛乳 とうもろこし、にんにく キャベツ、きゅうり 573 20.3 21 وتاون パン、あぶら、ココア さとう、じゃがいも バター、こむぎこ きゅうり、キャベツ にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん 牛乳、かいそうミックス わかめ、ぶたにく、だいず ポークトマトシチュー 25 火 ココアあげパン 608 22.5 牛乳 かいそうサラダ ホッケのいちやぼしやき あぶらあげ、牛乳 ホッケいちやぼし ぶたにく、かまぼこ にんじん、しめじ、はくさい きゅうり、ゆず、だいこん ごぼう、えのき、ねぎ こめ、さといも、さとう あぶら 26 水 さといもごはん ゆずかあえ 478 24.1 さわにわん きりぼしだいこん、きゅうり にんじん、たけのこ、しいたけ きくらげ、たまねぎ、はくさい チンゲンサイ こめ、はるまき、あぶら ごま、さとう、かたくりこ 牛乳、やきぶた、ぶたにく イカ、エビ、なると きりぼしチャーシュー 牛乳. 230 27 木 ごはん 585 はっぽうさい ぶたにくのみそづけやき ごぼうサラダ さつまじる 牛乳、ぶたにく、みそ ハム、あぶらあげ とうふ にんにく、ごぼう、きゅうり にんじん、とうもろこし こんにゃく、だいこん、ねぎ こめ、さとう、あぶら マヨネーズ、さつまいも 28 金 ごはん 牛乳 599 25.0 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 558 239 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。こ心配な方は学校までお問合せください。この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出しください。雑紙は貴重な資源です。